

L'hygiène et la santé

Si nous voulons rester en bonne santé, la première chose à faire, c'est :

- De suivre toujours les règles de l'hygiène (la propreté de notre corps, de nos vêtements et de nos maisons.)
- De s'éloigner du tabac car il met en danger la vie des fumeurs.
- De loger des chambres aérées et éclairées.
- D'éviter de respirer des poussières provoquant des maladies dangereuses.

Pour être en bonne santé, nous aurons donc besoin de l'air pur, de l'eau potable et du soleil.

Une alimentation saine, variée et équilibrée sera indispensable à notre santé.

Compréhension / Vocabulaire

1. Réponds par vrai ou faux

- Nous devons s'éloigner du tabac. (vrai)
L'hygiène, c'est la santé. (vrai)
Il ne faut pas suivre les règles de l'hygiène. (faux)

2. Mets une croix devant la bonne réponse. (x)

- Les poussières provoquent : de la lumière des maladies des pluies
- Le tabac est : un remède un vitamine un danger
- L'alimentation doit être : non variée équilibrée déséquilibrée

3. Classe les mots suivants dans le tableau.

tabac – fruits – sport – alcool – poussières - propreté

Bon pour la santé	Mauvais pour la santé
fruits – sport – propreté	tabac – alcool – poussières -

4. Relève du texte deux mots de la même famille.

Dangereuses danger

5. Donne les verbes des noms suivants.

alimentation (alimenter) provocation (provoquer)

6. Décompose en groupes la phrase suivante.

Chaque jeudi, nous faisons du sport.
GPT GNS GV

7. Complète.

Si je ne fume pas, je serai en bonne santé.
Si tu ne fumes pas, tu seras. en bonne santé.
Si vous ne fumez pas., vous serez en bonne santé.

8. Ecris au singulier.

Le tabac provoque une maladie dangereuse.

Essai

Pour être en bonne santé, j'ai besoin de l' **air** pur et de l' **eau** potable. Je dois pratiquer du **sport** régulièrement. Je ne dois pas fumer car le **tabac** est nocif pour la **santé** .

« Mieux vaut prévenir que guérir »